

волевых качеств учащихся, укрепление их веры в себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Володина А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение / А.А. Володина // Наука и социум : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. – Новосибирск, 2019. – Ч.2. – С. 169–173.
2. Волошина Л.Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 13–17.
3. Морев Д.Г. Влияние комплекса ГТО на мотивацию занятий спортом у молодежи / Д.Г. Морев, И.Н. Марченко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2021. – № 4 (92). – С. 209–214.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». –URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 05.09.2023).

REFERENCES

1. Volodina, A.A. (2019), "The relevance of TRP in Russia, the problems of TRP and their solution", *Science and Society*, All-Russian Scientific and practical conference with international participation, Novosibirsk, pp. 169–173.
2. Voloshina, L.N., Kondakov, V.L. and Kopeikina, E.N. (2017), "The TRP complex: prospects and problems of implementation in the regional educational space", *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya reaktsiya*, Vol. 2, No. 1, pp. 13–17.
3. Morev, D.G. and Marchenko, I.N. (2021), "The influence of the TRP complex on the motivation of sports among young people", *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii*, No. 4 (92), p. 209–214.
4. VFSK GTO, "All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", available at: <https://www.gto.ru> (accessed 5 September 2023).

Контактная информация: agadash@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2023

УДК 796.42

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ, КАК ПОДГОТОВКА К СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Полина Камилевна Панченко, старший преподаватель, Тольяттинский Государственный Университет, Тольятти

Аннотация

В данной статье мы рассказываем о внедрении легкой атлетики в систему занятий студентов в вузе, которые на занятиях физкультурой занимаются силовыми видами спорта. Легкая атлетика выступает главным компонентом в данной методике, с помощью нее мы подготавливаем организм занимающегося к силовым нагрузкам. Цель: выявить положительный эффект легкой атлетики как функциональную подготовку организма занимающегося силовыми видами спорта. Предлагая включить легкую атлетику в процесс занятий, мы подразумеваем прирост функциональных качеств у студентов, занимающихся на занятиях физкультурой в тренажерном зале. Для выявления улучшения функциональных качеств занимающихся нами были проделаны контрольные тесты, которые показали активную динамику занятий легкой атлетикой, что подтверждает результативность нашей методики. Применялись основные критерии обработки статических данных: Стьюдента. Благодаря занятием легкой атлетикой у студентов, в тренажерном зале которые были включены в систему занятий силовыми видами спорта, был выявлен прирост функциональных качеств в экспериментальной группе, так как показатели стали значительно выше.

Ключевые слова: Занятия; тренажерный зал; студенты; бег; силовые упражнения; способности; функциональные качества; физкультура; легкая атлетика; контрольные тесты.

ATHLETICS IN THE SYSTEM OF STUDENTS CLASSES AT THE UNIVERSITY, AS A PREPARATION FOR STRENGTH SPORTS

Polina Kamilevna Panchenko, senior teacher, Togliatti State University

Abstract

In this article, we talk about the introduction of athletics into the system of classes of students at the University who are engaged in strength sports in physical education classes. Athletics is the main component in this technique, with the help of it we prepare the body of the student for power loads. Objective: To identify the positive effect of athletics as a functional preparation of the body engaged in power sports. By offering to include athletics in the process of classes, we mean an increase in the functional qualities of students engaged in physical education classes in the gym. To identify the improvement of the functional qualities of those involved, we conducted control tests that showed the active dynamics of athletics, which confirms the effectiveness of our methodology. The main criteria for processing static data were applied: Student. Thanks to athletics, students in the gym who were included in the system of strength sports classes showed an increase in functional qualities in the experimental group, as the indicators became significantly higher.

Keywords: Classes, gym, students, running, strength exercises, abilities, functional qualities, physical education, athletics, control tests.

ВВЕДЕНИЕ

На занятиях физической культуры в высших учебных заведениях у студентов есть возможность выбора определенной специализации, которой они хотели бы заниматься. Выбор специализации помогает повысить посещаемость на занятиях физкультуры, так как студент при выборе руководствуется своими интересами [4]. Чаще всего студенты выбирают ту специализацию, которая близка к их виду спорта, которым они занимаются с детства.

Перед тем как студенты будут заниматься выбранной специализацией, с сентября месяца по конец октября студенты занимаются легкой атлетикой на улице, функционально подготавливая организм к физической нагрузке.

Такой выбор не случаен так как после летних каникул, студенты приходят физически не подготовленными к занятиям и не способны заниматься силовыми видами. Легкая атлетика постепенно вводит занимающихся в физическую форму, понемногу нагружая весь организм и запуская физические процессы. Занятия легкой атлетикой формируют выносливость, функциональные качества, увеличивают объем легких, вырабатывают силу воли, повышая бодрость тела, и желания преодолевать новые физические нагрузки.

Легкоатлетические занятия прекрасно подходят для подготовки студентов к силовым видам нагрузки. Занятия проходят в комфортном ритме, так как каждый занимается в своем темпе, по своим возможностям, преодолевая шаг за шагом свой потенциал. Легкая атлетика насыщает организм энергией, силами, предавая легкость в выполнении упражнений. С помощью легкоатлетических упражнений происходит всестороннее развитие организма занимающихся, так как дозировку можно варьировать изходя из личных физических качеств и подготовки студента.

Цель исследования: выявить положительный эффект легкой атлетики как функциональную подготовку организма, занимающегося силовыми видами спорта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование проводилось в Вузе Тольяттинского Государственного Университете г. Тольятти. В эксперименте участвовало 30 человек. Занятия физкультурой проходили 2 раза в неделю.

Эксперимент длился с сентября по декабрь, в нем участвовали юноши, которые выбрали специализацию атлетическая гимнастика (тренажерный зал). Сначала мы

сформировали 2 группы контрольную и экспериментальную по 15 человек в каждой. Обе группы занимались два раза в неделю, только контрольная группа занималась с разу в тренажерном зале, а экспериментальная с сентября по октябрь (включительно) занималась легкой атлетикой, спустя 2 месяца занятия стали проходить в тренажерном зале. Занятия легкой атлетикой включали в себя: кроссы от 5 км с постепенным нарастанием дистанции, спринтерский бег: отрезки от 60 м до 300 м, специально беговые упражнения с барьерами и с резиновым жгутом: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, подскоки с постановкой шага, бег на прямых ногах, выталкивание, все эти упражнения выполняются как с резиновым жгутом так и без него, интервальный бег: программа тренировок интервального бега включали в себя – прохождение отрезков дистанции с заданной скоростью приближенной к максимальной (соревновательной), с паузами отдыха в виде бега трусцой, что является восстановлением между отрезками. Дистанция 400 мх8 раз через 200м трусцой. Отрезки пробегаются на пульсе 170–180 ударов в минуту, а за время активного отдыха пульс должен снизиться до 110–120 ударов в минуту [3]. Во время педагогического эксперимента решались следующие задачи:

1. Изучить положительный эффект легкой атлетики как функциональную подготовку студентов, занимающихся в тренажерном зале.

2. Про анализировать результаты контрольных тестов на функциональную подготовку и определить их прирост.

3. Внедрить занятия легкой атлетикой для подготовки к силовым видам спорта.

Изучение прироста показателей осуществлялось с помощью контрольных тестов:

1. Бег 100 м. Исходное положение: нижний старт, по сигналу студент преодолевает дистанцию с максимальной для него скоростью, результат фиксируется секундомером.

2. Бег 3000 км. Исходное положение: высокий старт, по сигналу студент стартует и бежит дистанцию от начала до конца наращивая скорость, результат фиксируется секундомером.

3. Подтягивание. Исходное положение: в висе на перекладине хват широкий, движение в верх, тянемся грудью, подбородок выше перекладины. Плавно возвращаемся в исходное положение.

4. Прыжок в длину с места. Исходное положение: ноги на ширине плеч, перед линией отталкивания. Взмах руками вверх и одновременно поднимаются на носки, опуская руки вниз и назад ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, происходит отталкивание двумя ногами, полет и приземление на обе ноги. Результат определяют с помощью сантиметровой ленты.

5. Гибкость. Исходное положение стоя на тумбе, ноги вместе. Плавный наклон вниз, руки тянутся как можно ниже.

6. Брюшной пресс. Исходное положение в висе на перекладине, подъём прямых ног вверх касаясь носками перекладины, плавно опускаем ноги в исходное положение.

Учитывая предложенную нами методику, мы подразумеваем прирост функциональных показателей, у студентов, которые занимались легкой атлетикой перед силовыми нагрузками.

Для доказательства результативности нашей методики у юношей, занимающихся силовыми видами спорта, мы использовали основные критерии обработки статических данных: Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале исследования были сделаны контрольные тесты, которые выявили уровень подготовки студентов. Результаты юношей как в контрольной, так и в экспериментальной группе не имели значительных различий. Результаты представлены в таблице 1.

После того как завершился эксперимент, мы провели повторные контрольные тесты. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Функциональные показатели студентов, занимающихся силовыми видами спорта в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента.

Контрольные тесты	Группа	Результаты до эксперимента
Бег 100 м	КГ	13,39±0,48
	ЭГ	13,13±0,48
Бег 3000 м	КГ	14,34±0,72
	ЭГ	14,35±0,72
Подтягивание	КГ	8,2±1,78
	ЭГ	8,13±1,77
Прыжок в длину с места	КГ	223,07±11,42
	ЭГ	224,33±10,03
Гибкость	КГ	6,73±1,91
	ЭГ	7,07±1,91
Брюшной пресс	КГ	8±1,69
	ЭГ	7,67±1,88

Примечание: Т.табличное $P>0,05$.

Таблица 2 – Функциональные показатели студентов, занимающихся силовыми видами спорта в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента.

Контрольные тесты	Группа	Результаты до эксперимента
Бег 100 м	КГ	13,13±0,48
	ЭГ	12,72±0,43
Бег 3000 м	КГ	13,7±0,74
	ЭГ	13,1±0,65
Подтягивание	КГ	10,27±1,98
	ЭГ	14,27±2,84
Прыжок в длину с места	КГ	230,47±8,46
	ЭГ	252,87±8,06
Гибкость	КГ	9,33±1,95
	ЭГ	13,07±2,55
Брюшной пресс	КГ	10,4±1,59
	ЭГ	13,87±2,45

Примечание: Т.табличное $p\leq 0,05$.

По проделанным нами тестам можно заметить уверенную динамику в экспериментальной группе, так как мы видим достоверный прирост показателей функциональной подготовки студентов. Преображение произошло с помощью, легкой атлетике, которую мы включили в программу подготовки студентов, которые занимаются силовыми видами спорта.

ВЫВОДЫ

В ходе эксперимента мы выявили положительные результаты занятий легкой атлетикой на функциональную подготовку студентов, которые решили заниматься силовыми упражнениями в тренажерном зале. Так как легкая атлетика благоприятно подходит для развития физических качеств развивает функциональные способности, силовые, скоростные, выносливость, подготавливая организм к большим физическим нагрузкам, которые бывают в тренажерном зале.

Занятия легкой атлетикой формируют физические качества занимающегося, адаптируя организм к физическим нагрузкам, с помощью этих занятий тело начинает слаженно работать, а занимающийся легче воспринимать нагрузку и приспосабливаться к ней.

Благодаря тестированию функциональных качеств у студентов, занимающихся в тренажерном зале, мы можем проследить прирост показателей в экспериментальной группе, так как он стал выше ($P\leq 0,05$), чем в контрольной группе, где студенты не занимались легкой атлетикой.

Существенные изменения мы можем наблюдать на функциональную подготовку студентов по тестам: бег 100 м в ЭГ был до эксперимента 13,13±0,48 после составил 12,72±0,43. Бег 3000 м в ЭГ был до эксперимента 14,35±0,72 после составил 13,1±0,65.

Подтягивание в ЭГ был до эксперимента $8,13 \pm 1,77$, после $14,27 \pm 2,84$. Прыжок в длину с места в ЭГ был $224,33 \pm 10,03$, после $252,87 \pm 8,06$, что на %. Гибкость в ЭГ была $7,07 \pm 1,91$, после $13,07 \pm 2,55$. Брюшной пресс в ЭГ до эксперимента был $7,67 \pm 1,88$, после $13,87 \pm 2,45$.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №. 4 (94). – С. 42–47
2. Ковальчук О.Г. Комплексное развитие физических качеств студентов на учебно-тренировочных занятиях легкой атлетикой / О.Г. Ковальчук, Б.В. Кимейша // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №. 1. – С. 14–19.
3. Панченко П.К. Интервальный метод тренировки для совершенствования скоростной выносливости легкоатлетов спринтеров 1 разряда / П.К. Панченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 330–334.
4. Панченко П.К. Построение индивидуального подход на занятиях физической культуры в вузе / П.К. Панченко // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. – Курск, 2023. – С. 227–231.
5. Перепелюкова Е.В. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное состояние и успеваемость студентов / Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина, Т.Ю. Каратаева // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры. – Челябинск, 2022. – С. 155–157.
6. Щеглов В.Н. Совершенствование методики проведения уроков физической культуры средствами легкой атлетики / В.Н. Щеглов, Т.Н. Щеглова, Е.С. Черенкова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж, 2017. – С. 180–183.

REFERENCES

1. Bochkareva, S.I., Vysotskaya, T.P., and Rostevanov, A.G., (2017), "Current state an problems of development of physical culture at a university", *Bulletin of the Plekhanov Russian University of Economic*, No. 4 (94), pp. 42–47.
2. Kovalchuk, O.G. and Kimeisha, B.V., (2017), "Comprehensive development of students' physical qualities during athletics training sessions", *Physical culture and health*, No. 1. pp. 14–19.
3. Panchenko, P.K., (2022), "Interval training method for improving speed endurance of 1st category sprinters", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafra*, No. 2 (204), pp. 330–334.
4. Panchenko, P.K., (2023), "Building an individual approach to physical education classes at a university", *Sports, health and physical culture in modern society: development prospects*, collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov, Kursk, pp. 227–231.
5. Perepelyukova, E.V., Fomina, L.B., and Karataeva, T.Yu. (2022), "The influence of athletics on the functional state and academic performance of students", *Current problems of sports training in athletics*, collection of materials of the All-Russian scientific and methodological conference with international participation, dedicated to the 50th anniversary of the Department of Theory and Methodology of Athletics of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, pp. 155–157.
6. Shcheglov, V.N., Shcheglova, T.N., and Cherenkova, E.S., (2017), "Improving the methodology of conducting physical education lessons using athletics", *Physical culture, sport and health in modern society*, collection of scientific articles of the All-Russian with international participation part-time scientific and practical conference, Voronezh, pp. 180–183.

Контактная информация: beautifullomen@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2023